

Från mörker till ljus!

- 
- Veckan som förändrade världen
 - I livets tjänst
 - Hjälp och tröst i församlingen
 - Fasteinsamling för Ukraina

Trygg varm
välkomnande!

#1
2022

MAMMA ÄLSKAR DIG!

– VÅRT BEHOV AV KÄRLEK

” Elisabeths ord

”MAMMA, KAN DU SKRIVA *Mamma älskar dig* på detta papper?” Det var en tidig gråkall morgon i februari och min dotter, fyra år, kom traskande i sin pyjamas med ett tomt papper och en röd krita i högsta hugg. Jag var något förvånad över formuleringen men hon bekräftade att det var så hon ville att det skulle stå. När jag hade skrivit så satte hon sig vid köksbordet och ritade hjärtan och fjärilar runt bokstäverna. Hon vek sedan ihop pappret och la i sin lilla väska. När jag frågade vad hon skulle ha pappret till så kom hennes svar snabbt och självklart: ”Det ska jag ha den dagen du dör så att jag kan påminna mig själv om att du ändå alltid älskar mig”.

Hennes uttalande grep verkligen tag i mig på alla möjliga sätt. Hennes tankar påminner på ett väldigt tydligt sätt om människans behov av konkreta kärleksförklaringar; närhet, gemenskap, solidaritet, kramar, ord... ja, listan kan göras i princip hur lång som helst.

I SKRIVANDE STUND nås vi av ständiga nyhetsuppdateringar rörande den fruktansvärda situationen i Ukraina och behovet av konkreta, tydliga handlingar, som bottnar i medmänsklig- och mellanmänsklig kärlek, är just nu oändligt stor. Alldeles snart ska vi fira påsk. En högtid som präglas av död och svek men också – och framför allt – av liv, hopp och uppståndelse. Det är en helg där ljuset över vinner mörkret och livet segrar över döden. Hela raden av händelser under påskveckan präglas av en enda sak: Guds kärlek till människan och påskdagens glädjetjut är ett konkret bevis på Guds kärlek till oss – till dig och till mig.

MED PÅSKEN KOMMER LJUSET. Livet spirar i knoppar och blad och solstrålarna börjar så sakteliga värma upp både marken och våra frusna händer. Allt som var dött väcks till liv igen. År efter år efter år efter år. Det

är obegripligt. Men det händer. Precis som Kristi uppståndelse och löftet om det eviga livet. Det är obegripligt och sant. På samma gång. Vi kan inte alltid fatta allt med vår logik och vårt intellekt men kanske kan vi landa i känslan med trygghet och tillit till att vi alltid är älskade och bekräftade, burna och sedda?

Min dotter insåg, trots sin ringa ålder, att det kanske kommer en dag i hennes liv då hon behöver bli påmind om min oändliga kärlek till henne. Och jag tänker att vårt uppdrag som kyrka, församling och medmänniskor är att påminna varandra om Guds oändliga kärlek till oss människor; att den omsluter dig och hela ditt liv och att påskens händelser är ett av många konkreta bevis på kärlekens och livets seger över svek och död.

Välkommen till din kyrka och församling för att ta del av påskens dramatik och glädje!

*Herren lever, våga tro det,
lämna den tid som gått. Hoppet är framtid,
nu är livet vår möjlighet.*

*Herren lever, hindren sprängda,
hoppet får kraft igen. Kärleken segrar,
fyller dagen och nattens sömn.*

*Herren lever, orden når oss:
Se, jag gör allting nytt. Framtiden väntar,
res dig, gläd dig som människa.*

*Herren lever, mitt ibland oss, dödas och lider
här, uppstår och ger oss gränslös kärlek,
Halleluja. Sv Ps 155 (G Bexell, B Janacek).*

Glad påsk!

Elisabeth Magnusson
Rosengren
KYRKOHERDE



Foto: Magnus Aronson

INNEHÅLL

2 Elisabeths ord

3 Från mörker till ljus

Veckan som förändrade världen.

4-5 Sjukhuskyrkan

Jenny Holmberg är sjukhusdiakon på Nacka sjukhus.

6 Saknaden efter en pappa

7 Hjälp och tröst i församlingen

8-9 Våra kyrkogårdar

Att finna ro och tröst på dem.

10 Fasteaktionen och ny personal

11 Notiser

Soppluncher är tillbaka, Ingarö kyrka restaureras.

12 Gudstjänster

Från palmsöndagen till midsommar. Även påskens program.

13 Konserter och musik

Njut av någon av församlingens konserter eller sjung i kör.

14 Våra verksamheter

15 Personal och kontakt

16 Tankar på baksidan

Församlingens musikpedagoger gör succé med sångsamling på nätet.

FÖRSAMLINGSBLADET ges ut av Gustavsberg-Ingarö församling, Svenska kyrkan. Tidningen kommer ut med 4 nummer per år och distribueras till samtliga hushåll i församlingen.

ANSVARIG UTGIVARE:

Elisabeth Magnusson Rosengren

REDAKTION: Ylva Larsson, Eva Ajaxén, Christer Engström, Lars Liljemark

OMSLAGSBILD: Nadia Mitrovski

TRYCK: Tellogruppen.

Upplaga: 12 100 ex

Svenska kyrkan 
GUSTAVSBERG-INGARÖ

Påsk – från mörker till ljus

Veckan som förändrade världen

Vi närmar oss påsk och därmed det kristna kyrkoårets största högtid. Församlingens präst Hjalmar Fryklind berättar om vad som hände för 2 000 år sedan och om påskens betydelse, när mörker blev till ljus.

I EN KONFIRMANDBOK fanns ett avsnitt som hette *veckan som förändrade världen*. Veckan det handlar om är den sista veckan i Jesus liv. Och det var en påskvecka. Alltså från Palmsondag till Annandag påsk.

Berättelsen om Jesus sträcker sig över en kort tid. Gamla Testamentet börjar vid tider- nas begynnelse, typ Big Bang, och går fram till tiden före Jesu födelse. Det Nya Testamentet börjar med att Jesus föds men det mesta handlar om hans tre sista år. Hans allra sista vecka i livet är oerhört dramatisk och den viktigaste av alla. **Det var då kristendomen blev till.** Det som hände räcker för hur många filmer, böcker, dramatiseringar, predikningar och musik som helst och trots att så mycket av det redan har skapats under århundradena fortsätter det att göras.

Veckan handlar om allt en människa kan vara med om och också sådant som aldrig har hänt förut. Sådant som för alltid förändrade världen.

Det är glädje, fest, förväntan, konflikt, intriger, kärlek, hat, svek, våld, orättvisa, förlä- telse, förtvivlan, gemenskap, rädsla, mod, tro, död, liv och evighet – uppståndelse och för- vandling. En massa symbolik och förändring av i stort sett allt som tidigare varit den san- ning folk hade trott på och levt efter.

Viktigt är att även om miljarder männi- skor sedan den där påskvecka blivit kristna har inte alla blivit det. Vad den betyder för var och en är alltså fortfarande en fråga om tro.

Palmsondag är fest och glädje. Jesus kom till Jerusalem för att fira påsk. Många trodde att han var den kung som skulle återinföra den situation som fanns före den romerska ocku- pationen. De tog av sig sina mantlar och lade dem på vägen, drog ner palmblad för att vifta med och ropade välkomnande. Alltså som att rulla ut den röda mattan och vifta med flaggor. Men i luften låg också stor misstänksamhet från andra. Jesus kom på en skraltig åsna, såg både enkel och svag ut och det stämde liksom inte. Kanske **som om vår kung kom till Gus- tavsberg på en rostig cykel...** Jesus var en an- nan slags kung.

Planer för att få honom ur vägen smid- des. Man var rädd för att Jesus skulle orsaka uppror och att han ville skada religionen och samhället.

På skärtorsdagen firar vi ”mäs- sa” dvs natt- vard. Det var Jesus sista måltid. För alla i Jeru- salem var det den traditionella påskmåltiden. Kanske lite som våra svenska julbord men med en djup betydelse för det judiska folket. Vad som äts och dracks hade en särskild betydelse men Jesus förändrar innebörden i den målti- den.

Det är vänskap och mysterium. **Jesus sä- ger att vinet de dricker och brödet de äter är hans kropp och blod.** Att påskmåltiden inte längre handlar om ett särskilt folk utan om alla människor. Det var obegripligt för alla närva- rande.

Måltiden avslutas. Då har en deltagare lämnat. Judas. Han har mot ersättning gått med på att överlämna Jesus till sina kritiker.

De övriga går till en trädgård. Där ber Jesus intensivt medan hans närmaste somnar. Till sist kommer en trupp soldater dit. Judas kommer med dem.

Sveket är välkänt. Judas möter Jesus med en kyss. Det överenskomna tecknet på hur Judas skall avslöja vem som är Jesus. I våra sammanhang kanske det motsvarar ”den jag kramar om är det”.

Sedan följer en natt av misshandel och hån, rädsla från hans närmaste – som inte vå- gar säga att de vet vem han är.

På långfredag är det bestämt. Trots att Pontius Pilatus (romarnas ansvarige i Jerusa- lem) inte såg att Jesus hade gjort något ont döms han på folkets begäran och mot motstri- diga vittnesmål till döden. Döden på ett kors.

Korsfästelse var en vanlig händelse på den tiden. Att bli uppspikad på ett kors och däri- genom dö inför allmänheten räknades som en utmärkt metod att göra den dömdes död till en så eländig och föraktad situation som möjligt.

Vi firar långfredagsgudstjänst för att min- nas det som hände då. Det Jesus sade och det som hände med honom.

Hans händer och fötter var fastspikade. På

så sätt hoppades de att han inte skulle kunna andas och att han skulle dö snabbare. Det gjorde han. Omkring kl. 15 på långfredagen dog han.

När han dog blev det solförmörkelse, döda kom ur sina gravar och rörde sig, draperiet i templet som skilde det allra heligaste från res- ten gick sönder uppiifrån och ner och en officer som var på plats sa: *den mannen måste ha varit Guds son.*

Påskafton ett firande av vårens intåg då vi liksom på midsommar samlas för att fira till- sammans med familj och vänner.

För Jesus vänner var det annorlunda den gången. De var rädda och inlåsta i hemliga rum. Om nu deras ledare blivit misshandlad och dödad – vad kunde då hända med dem?

Påskafton är därför en död dag i kyrkans kalender. Det är tyst och tomt.

Men så kommer påskdagen. De kvinnor som stod närmast Jesus ville ge honom en rik- tigt begravning. Männen i sammanhanget vå- gade inte. När kvinnorna kommer dit är Jesus inte där. De möts av det omöjliga budskapet **att han har uppstått från de döda.** Lever och vill möta sina vänner.

Kvinnorna rusar till Jesus vänner med budskapet och en del tror på det, andra tvivlar, men Jesus visar sig som uppstånden för mer än 5 000 människor och på annandagen berättas om hur två personer slår följe med en tredje som förklarar hela världshistorien. Men inte förrän han delar brödet vid deras kvällsmåltid ser och förstår de vem han är.

Han är Jesus Kristus som förvandlats från död till levande. I brödsbrytandet fattar de att det är han. **Uppstånden och förnyad. Närva- rande på ett nytt sätt.** Inte igenkännbar som människa. Så som både du och jag kan dela bröd och liv med varandra och vara som han.

Nattvardens måltid, mötet med Kristus, berättelsen om veckan som förändrade världen och tron på att varken död eller liv påverkar **vår sambörighet med GUD är det som all- tid för oss från mörker till ljus** och som är grunden för vår tro på att vad som än händer är Gud med oss.



Foto: Nadia Mitrovski

Andaktsrummet på våning 4 i Nacka sjukhus står alltid öppet.

I livets tjänst, i dödens närhet

Jenny Holmberg är sjukhusdiakon på Nacka sjukhus och en central person i det arbete som vår församling och kontrakt har inom vården.

Hur är din tjänst upplagd?

– Nacka församling är min arbetsgivare, det är där har jag min kyrkliga arbetsgemenskap, men det är på Nacka sjukhus i Ektorps centrum som jag har min arbetsplats i vardagen. Jag rör mig mycket på sjukhuset mellan de olika avdelningarna och finns även på Maria Regina hospice i Storängen i Nacka. Min tjänst som sjukhusdiakon är på 80%, övrig tid är jag diakon i kriminalvården.

– Alla församlingar i Värmdö kontrakt: Djurö-Möja-Nämdö, Värmdö, Gustavsberg-Ingarö, Boo, Nacka och Saltsjöbaden är tillsammans med Stockholms stift mina gemensamma uppdragsgivare i sjukhuskyrkan.

Hur ser ditt arbete ut?

– Det arbete som görs inom sjukhuskyr-

kan är i grunden ett svar på behov som finns. När man kommer till sjukhus för vård och behandling är det inte ovanligt att det känns krisartat och livet kanske just har ställts på ända. Behovet att samtala blir ofta tydligt när man är sjuk eller när en anhörig drabbas. Då kan tankar om livets mening, smärtans och onskans existens eller vad man tror och inte tror på bli väldigt påtagliga. När något svårt händer tenderar också gamla förluster och trauman att göra sig påmindas och då kan det svåra bli ännu tyngre att bära.

– Det kan också handla om att man kämpar med jobbiga eller smärtsamma relationer, att man grubblar över livsval man gjort, har det svårt med ensamhet, eller nästan vad som helst. Vad det än handlar om så kan kyrkan finnas där som ett särskilt stöd för den som är i kris eller sorg, men också som en naturlig samtalspartner i existentiella och andliga frågor, en resurs när det behövs helt enkelt.

– Vi som jobbar i sjukhuskyrkan rör oss i vården, men vi är inte en del av den. Vårt

uppdrag är alltid riktat mot den som söker stöd. Vi för inga journaler och tystnadsplikten är helig. Det betyder att man kan tala med sjukhuskyrkan också om sånt man kanske inte vill tala med någon annan om.

– Sjukhuskyrkan finns också till för sjukhuspersonal med samtal och stöd av olika slag. Vi håller det vi kallar ”Stilla dag” för vårdpersonal, det är en dag i kyrkan med vila och reflektion och omsorg om kropp och själ. Det känns särskilt viktigt nu.

– Konkret är min uppgift som sjukhusdiakon till största delen att i enskilda samtal möta patienter som önskar det. Den sortens samtal har kyrkan ett särskilt namn för: *själavård*.

– Många av dem jag möter i själavårds-samtal är patienter inom den palliativa vården, på geriatriken och de psykiatriska avdelningarna, men även inom öppenvården. Likaså träffar jag många anhöriga och kan vara ett stöd i sorg eller kriser av olika slag. Jag har fasta tider på en del avdelningar, då kan jag mingla och finnas till hands och hälsa på patienter och även träffa personalen. Ibland har vi samtalsgrupper för patienter inom till exempel psykiatri.

– Just psykiatri har numera många vårdplatser på Nacka sjukhus, totalt är det cirka hundra platser. Man öppnade flera nya avdelningar 2019, så Nacka har nu en av Stockholms största psykiatrienheter.

Vad är egentligen själavård?

– Man kan säga att det är sjukhuskyrkans huvuduppdrag i ett ord. Ett själavårdssamtal kan handla om allt mellan himmel och jord.



Foto: Nadia Mitrovski

– Det har varit skönt att kunna vara tillgänglig för samtal när mycket annat beskrivits under pandemin, säger Jenny Holmberg.



Foto: Nadia Mitrovska

Kyrkan kan finnas där som ett särskilt stöd för den som är i kris eller sorg, men också som en naturlig samtalspartner i existentiella och andliga frågor, en resurs när det behövs helt enkelt, säger Jenny Holmberg.

Ofta handlar det ju om sånt som är svårt och som man kämpar med på olika sätt. Det ska vara ett skyddat sammanhang där man kan dela något i förtroende och få ett lyssnande och stödjande bemötande. Men kyrkans själavård är också något mer än stödsamtal. Själavård är i grunden omsorg om själen, omsorg om det som är själva kärnan, livet i oss. Och det handlar om själens förbindelse med Livet med stort L, det som är heligt och oförstörbart. Själavård, inte minst på ett sjukhus, inbegriper också omsorg om hela människan. Man brukar med det kristna språkbruket säga att en människa är kropp, själ och ande. Alla tre aspekter behöver få finnas, med samma rätt till omsorg och uppmärksamhet.

– Jag tänker att själavården befinner sig i ett kraftfält där det egna livet, precis så sårbart och bräckligt som det är, kan få möta Guds omsorg om oss. När hela livet kan ges plats, både det ljusa och det nattsvarta, när man lyckas med att ”tala sant om livet”, så är det läkande i sig själv. Och där någonstans, på något underligt sätt, brukar det också kunna dyka upp tröst och hopp.

– Ibland kan uppdraget som själavårdare handla om att få bli vittne till en berättelse som kanske aldrig kunnat berättas tidigare. Ibland kan det vara att vi i samtalet ber för

någon och ibland handlar det om att få uttrycka tacksamhet eller att formulera några särskilda ord för att kunna lämna något smärtsamt bakom sig. Ibland sker samtalen när det inte finns så mycket tid kvar. Då brukar man snabbt komma nära det viktigaste, det andra skalas bort. Det är ofta väldigt fint att mötas så. Ibland sker mötet i tystnad, när inga ord längre finns eller behövs. Ibland handlar det som själavårdare om att bara finnas kvar, stå ut, också när det inte finns något att göra, när ingen bot finns, när hoppet är borta.

Hur kom du på att du ville arbeta inom sjukhuskyrkan?

– Jag jobbade som diakon i Värmdö församling i många år och det var fantastiskt. Den bästa skolan för själavård i ”skarpt läge” som jag ofta får vara i. Jag har länge haft en längtan till att få ta del av människors berättelser och livsresor. Det var nog därför jag också från början sökte mig till kyrkan och sedan läste till diakon.

Vet folk om dig och hur får ni kontakt?

– Jag går runt regelbundet på sjukhuset och ser till att det finns information om sjukhuskyrkan ute på avdelningarna. Men ofta är det vårdpersonalen som berättar för en patient om sjukhuskyrkan. En del patienter hittar oss på hemsidan. Många träffar jag

spontant när jag rör mig på avdelningarna. Att man i församlingarna vet att vi finns är också viktigt, därför är det jätteroligt att ni vill skriva om oss i församlingsbladet!

Att ha ansvaret för den andliga vården, har man gudstjänster då?

– Det finns ett litet andaktsrum på plan 4, det står alltid öppet för andakt. När det inte är pandemi har vi gudstjänster och andakter regelbundet. Lunchmeditation för personal har vi också. Bön och enskilda andakter sker hela tiden utifrån behov och önskemål. Det kan vara ett avsked i samband med dödsfall och ibland vill någon bli döpt eller gifta sig eller ta emot nattvarden.

Du möter ju ofta människor i svåra och även sorgliga situationer. Hur hanterar du sådant som är extra svårt, får du och dina kollegor hjälp när det händer?

– Det kan vara tungt ibland, man möter mycket smärta och sorg. Men det är också väldigt tacksamt att vara med människor i deras kanske svåraste stunder. Det finns ofta mycket ljus i mörkret även i tunga samtal.

– Alla som arbetar med själavård behöver handledning i någon form, och stöd från kollegor och uppdragsgivaren. Men viktigast är nog att få känna att man gör något meningsfullt.

Pandemin vi levt med ett tag har påverkat mycket, var det svårt även i din tjänst?

– Jag har oftast kunnat röra mig på avdelningarna som en i personalen även då restriktionerna har hindrat till exempel anhöriga från besök. Det har varit skönt att kunna vara tillgänglig för samtal när mycket annat beskurits under pandemin. Men det har varit sorgligt att se hur många som lidit av restriktionerna och besöksförbud, det har varit tungt både för patienter, anhöriga och för vårdpersonal.

Har du någon kontakt med människor i vår församling i din vardag?

– Absolut, jag träffar en hel del från Gustavsberg-Ingarö och Värmdö på sjukhuset, det känns fint, och många känner jag också sen min tid här ute. Det är alltid lika roligt, även om det förstås ibland kan vara under ledsamma omständigheter som man ses.

Tack Jenny för att du tog dig tid. Vi önskar dig allt gott och Guds välsignelse i din viktiga tjänst.

Text: Lars Liljemark



– För mig är den djupa sorgen ett kvitto på att jag och min pappa har haft en fin relation, säger Isabella Westner.

Saknaden efter en pappa

För en tid sedan förlorade Isabella Westner, 33 år, sin pappa mitt under pandemin. För att bearbeta sin sorg och saknad efter honom deltog hon i en sorgegrupp på nätet.

Varför ville du gå i en sorgegrupp?

– Jag förlorade min pappa i våras efter en tids sjukdom. Det fanns en rädsla hos mig redan innan han blev sjuk. Hur skulle jag klara

av att leva om han dör? När han dör? Pappa hade varit mitt allt i livet. Han var min trygghet och min bästa vän. Så dör pappa mitt under pandemin då jag också är gravid med mitt andra barn. Då kommer plötsligt den där dagen som jag så länge fasat för.

– Då det var så mycket annat runt omkring fanns en oro att sorgen inte skulle få den plats den behövde. Jag ville inte trycka undan min sorg utan i stället ventileras och prata om den med andra. Man kan få en känsla av att ingen kan förstå då man är i

sorg. Jag tänker, i min sorg så är jag på en plats dit ingen annan når. Det är bara jag som är här. Men så möter man andra som också har erfarenhet av sorg och förluster. Dom är på sina platser och så möts vi och delar våra berättelser från våra olika öar och ser varandra, då känns det mindre ensamt.

– För mig är den djupa sorgen ett kvitto på att jag och min pappa har haft en fin relation. Jag kan känna ilska över att hans liv var tvunget att ta slut så snabbt men också tacksamhet över den tid vi faktiskt fick och hur bra vi haft det tillsammans.

En del som sörjer berättar att nära vänner ibland drar sig undan, upplevde du det?

– Ja, vissa backade undan lite medan andra fanns där. Det kan vara svårt att veta vad den sörjande behöver, jag visste ju inte ens det själv. Vissa dagar kunde jag ta emot den omsorg man ville ge, medan det andra dagar var svårt.

Har du några råd att ge till den som befinner sig i sorg?

– Prata med människor om din sorg. Gör sådant som du tycker om, tillåt dig själv att ha kul och att vara glad. Fråga andra som kände den avlidne om deras berättelser. Det är fint att få dela både sorg och fina minnen. Fortsätt att berätta berättelsen som den man sörjer, det blir som att hedra minnet av den man saknar. Vid högtider köp tårten som den avlidne tyckte mycket om. Åk till platser man brukade besöka och minns alla fina stunder som man haft tillsammans.

Hur finner du hopp?

– Det är lätt att säga att det blir bättre med tiden. Att det blir bättre kan kännas som en utsliten replik som inte har någon mening. När någon säger: Det blir bättre, så känns det bara tröstlöst. Men så är det faktiskt, det blir bättre med tiden. Jag låter det ta tid. Jag är snäll med mig själv. Jag fokuserar på min familj och mina barn. Jag ser till att dom också får fina berättelser om min pappa att bära med sig, även om dom båda inte träffat honom i livet. Trots att min värld aldrig blir sig lik utan pappa så måste jag fortsätta och skapa nya minnen utan honom.

– Jag brukar ofta tänka på att pappa vill att jag ska ha det bra. Han vill att jag ska ha kul och vara lycklig. Han kommer alltid att finnas hos mig vad än som händer., säger Isabella Westner.

Text: Eva Ajaxén

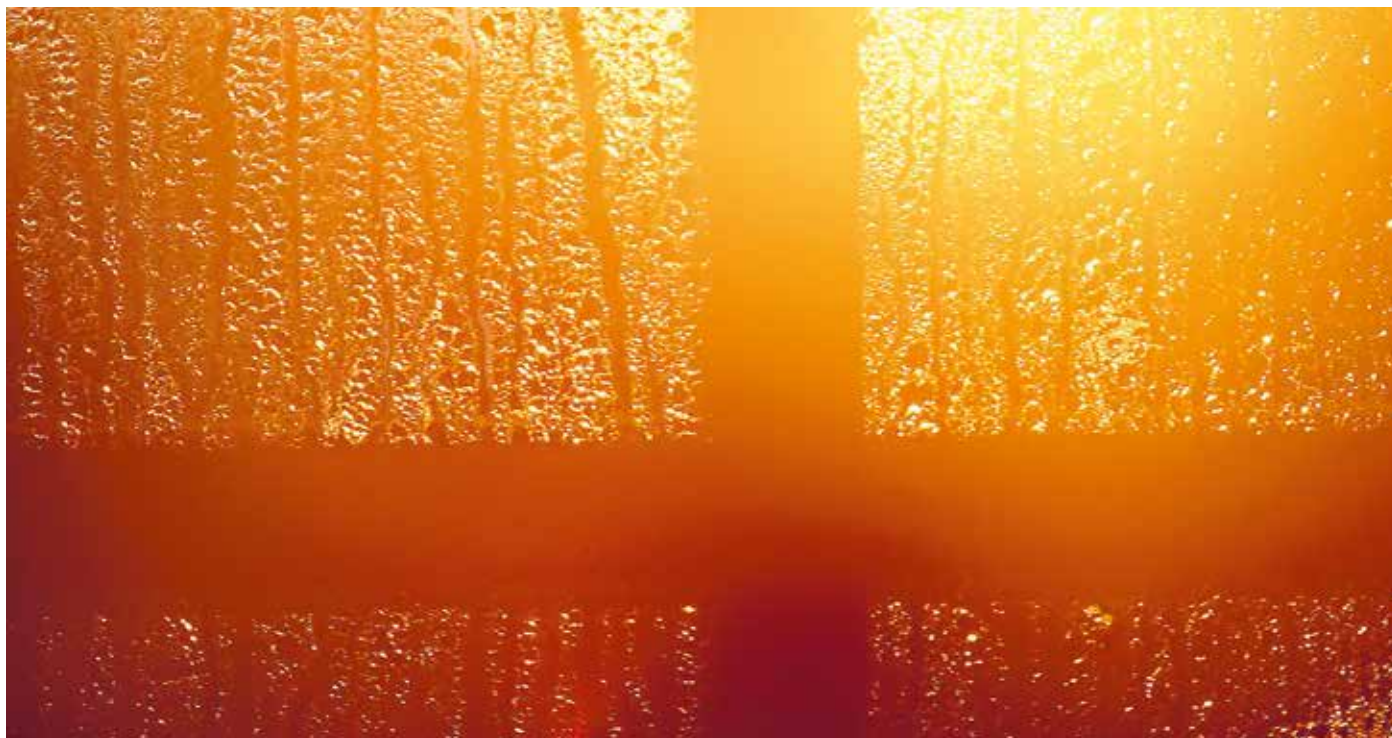


Foto: Ikon

Hjälp och tröst i församlingen

*Du som ville mitt liv och har skapat mig efter din vilja
Allt i mig känner du och omsluter med ömhet*

SÅ LYDER de första meningarna i Margareta Melins överlåtelsebön.

Gud har skapat oss och han känner oss så som vi är. Han vet vilka glädjeämnen vi möter men ser också allt det jobbiga i våra liv. Livet är inte alltid enkelt. Hela bibeln är fylld av berättelser som visar på svårigheter och motstånd men också glädje och underverk. Genom livet pendlar vi alla mellan lycka och svårigheter vart än vi befinner oss, gammal som ung.

Att bli äldre har många fördelar. Man får äntligen ägna sig åt vad man vill till exempel. Men att bli äldre är inte för alla en underbar tid. Vart skall man nu ta vägen, vad skall man nu ta sig till?

Eller så befinner du dig mitt i livet och funderar på om livet skall vara just så här?

Vi i församlingen vill skapa många platser och forum där vi kan mötas på olika sätt.

- Torsdagar kl.11 på Ingarö ses de som är *daglediga* på Ingaröhemmet för en stunds gemenskap.

- Varannan tisdag kl.12 har vi sopplunch dagtid i Kyrkettan, Gustavsberg. *Se sid 11.*

- Kanske vill du delta i en *Livsberättargrupp* i Gustavsberg? Där talar vi om ett angeläget tema vid varje träff. Är du intresserad, anmäl dig till expeditionen: 08-570 780 75. Ledare: Sif Bohman Redig, Agnetha Tillberg.

- Varje termin bjuder vi in till *sorgegrupper*. De är för den som känner sorg, som mist en anhörig eller nära vän och har behov av att möta andra för att dela, få och ge stöd. Har du behov av grupp eller enskilda samtal hör av dig till Lars Liljemark eller Emma Norling. *Se sid 15.*

Vad kan man göra för att finna hopp då livet känns svårt?

Isabelle berättar i intervjun, på föregående sida, att livet har känts svårt och att det

varit nästan omöjligt att ta till sig det slitna uttrycket *Livet blir lättare*.

Men alla som vandrat genom ett mörker vet att livet inte kommer alltid att te sig så mörkt som du upplever det i din svåraste stund. Här kommer några goda råd om vad som kan hjälpa dessa kan möjligen uppfattas som tröstlösa, men jag önskar att du tar till dig dessa om du känner hopplöshet.

- Försök att gå promenader – rör på dig.
- Försök att göra något som du brukar tycka om.

- Prata med någon som du känner förtroende för, våga berätta hur du känner det. Du kan också kontakta någon av oss på församlingen för ett samtal.

- Tänk på hur du skulle vilja att det var och fundera på vad du kan göra för att det skall bli så.

Till dig som vet om någon som har det svårt, var inte rädd, **tag kontakt**. Det kan betyda oerhört mycket att just du hör av dig.

Text: Eva Ajaxén



Foto: Christer Engström

Kyrkbryggan vid Ingarö kyrka är en av flera vackra och meditativa platser som kan skänka ro och tröst.

Att finna ro och tröst på våra kyrkogårdar

Våren står för dörren på kyrkogårdarna i församlingen. Ett besök på dem kan både ge möjlighet till att samla sina tankar, men också en stunds samtal. Hur har dessa två år av pandemi präglat arbetet där, och de som sökt sig dit i hopp om tröst, undrar vi och ställer frågan till kyrkogårdschef Tina Sjöberg Olsson.

– Pandemin ställde det mesta på ända, men under mer normala omständigheter är vi vana att det tittar förbi ett flertal personer i veckan som sitter ned en stund, tar en kopp kaffe och lättar sitt hjärta, säger Tina Sjöberg Olsson. Nu under coronapandemin har det varit något färre, men det beror till stor del på restriktionerna som tvingat oss att hålla stängt.

Samtidigt berättar hon att det som slagit henne mest under den här tiden är den värme, omtanke och viljan att bry sig som funnits.

– Om det första året av pandemin

präglades av respekt för restriktionerna och lockdown, har det andra varit ett år av att försöka nå varandra. Jag har sett hur innerligt människor önskat att få ta och röra vid varandra. Det har varit frustrerande att vara tvungen att säga: *Stopp, vi har en pågående pandemi!*, när någon har velat ha en kram och vid gravsättningar bara kunna använda ögonkontakten för att uttrycka värme och känslor. Det ska bli så skönt när vi nu kan börja återgå till det mer normala.

När restriktionerna nu har släppt ser Tina ett uppdämt behov hos besökare att få samtala.



Arkivbild

Det som slagit kyrkogårdschef Tina Sjöberg Olsson mest under pandemin är den värme, omtanke och att vilja bry sig som funnits.

– Många gånger är det vi på kyrkogården som är bland de första att möta människor som tyngs av sorg. En bit i vårt arbete kan vara just samtal inför en begravning. Jag menar inte att vi ska ersätta samtal hos en diakon eller präst, men just det att vi finns på plats på kyrkogården gör att vi ofta möter

människor på ett spontant sätt, säger Tina Sjöberg Olsson, som innan hon började i församlingen studerade till terapeut, något hon nu har nytta av.

För Tina är det alltid svårt att veta hur länge dessa samtal inför en begravning kommer ta.

– Det kan vara allt från en stund till flera timmar. Oavsett längd är alla välkomna tillbaka hit, eller kontakta någon av våra präster eller vår diakon, om de har behov av att prata mer. Jag brukar säga att det alltid är öppet här om man önskar komma in en stund. Ja, i alla fall mellan klockan 7 och 16, säger Tina.

TINA HAR EGEN ERFARENHET av att mista en nära anhörig. För åtta år sedan gick hennes man bort.

– Jag bestämde mig för att ordna med allt runt begravningen själv. Till exempel fick en urborrad björkstubbe tjäna som urna. Kanske låter det märkligt men för mig kändes det rätt då.

– Det är mycket man får göra själv, om man vill och orkar som en del i en läkande process. En fråga som vi ofta får är om rutiner vid gravsättning, hur man ska göra eller inte göra. Jag brukar säga att det finns inget som är rätt eller fel. Dödsboet får forma gravsättningen som de själva känner är bäst, och får

också stöttning och tips av oss, säger hon.

– Jag tror, att det viktigaste med gravsättningen är att man efter den kan påbörja sin sorgbearbetning.

UNDER DE TVÅ ÅR som präglats av pandemin har hon noterat att fler och fler frågat efter var olika gravar finns.

– Jag tror att det hänger ihop med att allt fler börjat släktforska. När de levtt instängda har de fått mer tid till sådant. Kanske har de surfat in på sajten *gravar.se*, och där letat efter släktingar, och sen begett sig ut till kyrkogårdarna för att hitta graven, säger Tina.

Varje dag har hon, och de som arbetar på kyrkogården, sett hur människor återkommande tagit sina dagliga promenader på kyrkogårdarna. Flera har sökt sig till minneslundan för att kanske söka hopp och tröst. Eller en stunds vila.

– Här finns ett lugn som du har svårt att hitta på andra ställen, där ljudet annars pågår konstant, inflikar Heidi Ripatti, förvaltningsassistent på kyrkogården, som lyssnat till vårt samtal. På kyrkogården blir fågelkvittret så mycket klarare. Och de som rör sig gör det med en annan respekt. Ingen stöjar eller ropar, ja man nästan viskar för att inte störa.

Våra kyrkogårdar, och att de ofta ligger i närheten till naturen, bidrar till möjligheten att varva ned och komma i en mer harmonisk stämning. Naturen hjälper till att läka. Även i Gustavsberg-Ingarö församling finns många rofyllda och meditativa platser som Tina gärna tipsar om.

– På Ingarö är det en vidunderlig känsla att sätta sig på kyrkbryggan och se ut över Kolströms kanal och det omgivande landskapet. Men jag skulle också gärna föreslå en stund under eken vid kyrkstallet. Där finner man verkligen ro.

– Här på Gustavsbergs kyrkogård rekommendera jag en stund på bänkarna utanför kapellet. Dit kan man även ta sig med bil om det behövs. Från den platsen har man en fantastisk utsikt mot, det vi kallar, körsbärsallén. Och absolut bästa tiden är förstås när träden blommar i maj-juni. En upplevelse svår att beskriva, den måste egentligen bara upplevas, avslutar Tina Sjöberg Olsson, och passar samtidigt på att välkomna alla till våra kyrkogårdar, för en stunds meditativ avkoppling, eller ett samtal om så behövs.



Foto: Ingemar Wahrenberg

Körsbärsallén på Gustavsbergs kyrkogård.

Text: Christer Engström



Foto: Martin Divisek/EPA/TT/ikon

DELA LIKA UNDER SAMMA HIMMEL

Fasteaktionen 2022 – Hjälp människorna i Ukraina

ACT SVENSKA KYRKANS fasteaktion inleds 27 februari och pågår till palmsöndagen 10 april. Temat för insamlingen är ***Dela lika under samma himmel***.

Samtidigt som insamlingen påbörjades tvingades vi konstatera det ohyggliga faktumet att det återigen är krig i Europa. Putins invasion av Ukraina är ett brott mot internationell rätt och allt det som vi sedan andra världskriget gemensamt i världen arbetat för att upprätthålla demokrati, respekt för mänskliga rätt-

tigheter, internationella överenskommelser och konventioner. Ett stort antal ukrainare, mestadels kvinnor och barn, har tvingats fly över gränsen till andra länder och flera hundratusen är på flykt inom landet. Många har inte fått med sig några tillhörigheter och är utsatta under de väderförhållanden som råder.

Act Svenska kyrkans arbete för fred, rättvisa och försörjning pågår årets alla dagar. Pengarna som samlas in går dit de behövs bäst och där de gör störst skillnad. Act:s

lokala partner finns på plats i Ukraina samt i länderna runt Ukraina och stöttar den ukrainska befolkningen. Medlemmar i ACT-alliansen, som Act Svenska kyrkan är en del av, genomför nu humanitära insatser. De viktigaste behoven i nuläget är mat, vatten och hygienartiklar. Filtar och madrasser behövs också för tillfälliga sovplatser. I grannländerna tar ACT-alliansens nätverk emot människor på flykt som hela tiden strömmar över gränserna.

Vi lever alla under samma himmel och vi delar samma jord, som *en* mänsklighet. Och det är därför med smärta som vi återigen erfar att när en kroppsdel lider, så lider också alla de andra. Nu under insamlingsperioden påminns vi om att vi har ett ansvar att fördela och förvalta våra gemensamma resurser så att de räcker till alla. Medan vi gör det vi kan för våra medmänniskor i Ukraina är det också viktigt att komma ihåg att det finns fler kriser som fortsatt behöver vår uppmärksamhet och vårt stöd. Under julinsamlingen "Bryt en tradition" gjorde församling ett riktigt gott resultat. Totalt samlades det in nästan 33 000:- Ett stort tack till alla som bidrog!

Vill du bidra med en gåva, swisha till 900 1223. Skriv AKUT i meddelandefältet så går ditt bidrag till Ukraina.

Är du intresserad att ingå i en internationell grupp i församlingen? Kontakta Ragnhild Johansson 08-570 380 98

NY PERSONAL



Kristin Dahlqvist

Ålder och familj

46 år bor med sambo och hans dotter. Har två vuxna döttrar.

Det gör jag i församlingen

Varit i församlingen sedan 2016. Först som husmor 2016-19, därefter studier till socialpedagog 2020-21 och nu sedan januari i år pedagog i arbetslaget 13-25.

Varför Gustavsberg-Ingarö församling?

Här kan jag växa i kunskap, både om mig själv och i mitt arbetsliv. Bra verksamheter.

Ligger nära geografiskt, jag bor i grannförsamlingen.

Det har jag gjort tidigare

Arbetat med ekonomi. Drivit caféer och varit husmor i församlingen under ett par år.

Så kopplar jag av på fritiden

Tillsammans med familj och vänner. Gillar trädgård, musik och att träna.

Församlingen har även anställt Sara Jonsson som husmor. Vi hälsar Sara och Kristin varmt välkomna!



Bön om fred i Ukraina

Under mars har församlingen hållit *Bön om fred i Ukraina* i Gustavsbergs kyrka varje onsdag kl.12.30. Vi har samlats för en stilla stund med bön, musik och ljusständning. Församlingen fortsätter med bönerna så länge kriget i Ukraina pågår.



FÖRSAMLINGENS SOPPLUNCHER ÄR TILLBAKA

Äntligen kan vi samlas på nytt för soppluncher i församlingsgården Kyrkettan. Varannan tisdag kl 12.00 bjuder vi på soppa och program för 40:-

5 april Åtvidaberg i bild och ord

Christer Engström, kommunikatör i församlingen, berättar om människor på bruksorter i allmänhet och Åtvidaberg i synnerhet.

19 april Jazzens toner mänskan gläder

Petter Alin, gitarrist, låtskrivare och producent bjuder på skön musik.

3 maj Antikt och keramisk formgivning

Magnus "Jetson" Lidberg, antikhand-

lare och Bengt Berglund, formgivare och keramisk konstnär på Gustavsberg. Ta med porslin och keramik för värdering. *Max 3 saker.*

17 maj "Ja vi elsker..."

- Nasjonaldagskonsert

Erling Skorpen och Elin Therese Birkelund bjuder dagen till ära på ett norskt program. Det blir nordisk folkmusik och jazz.

31 maj Harmonica Man

Filip Jers, internationellt erkänd munspelarare med ett brett musikaliskt spektrum. Har liknats vid Toots Thielemans arvtagare som inte kopierar utan går egna vägar.

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!



TACK VARE DIG kan vi finnas där människor finns. För glädje och sorg. Samtal och stöd. För de ensamma och äldre. **Barnen, familjen och tonåringarna.** För ensamstående. De särskilt utsatta. För dop, konfirmation, giftermål och begravning. Psalmsång och gudstjänstfirande. Kaffe och soppa. Kropp och själ. Musik och konserter. För tankar om livet, kärleken och Gud. Som medlem kan du göra skillnad, påverka, vara en del av något större.

Du kan bli medlem på flera olika sätt

- Gå in på vår hemsida www.svenskakyrkan.se/gustavsberg-ingaro, och fyll i den elektroniska ansökan.
- Besök församlingens expedition och hämta inträdesblankett.
- Kontakta oss på telefon eller mejl för att få inträdesblanketten skickad till dig, för mejl och telnr, se sid 15.



Digitala andakter från Ingarö kyrka

Sedan januari har församlingen varannan söndag publicerat en digital andakt från Ingarö kyrka på hemsidan och Facebook.

– Vi började sända digitalt redan förra året när pandemin satte stopp för att samlas i våra kyrkor. Även fast vi öppnat upp igen såg vi ett behov och önskemål om att fortsätta med sändningarna, säger kyrkoherde Elisabeth Magnusson Rosengren.

Nästa digitala andakt publiceras söndag 10 april kl 16.00.

Ingarö kyrka restaureras utvändigt

INGARÖ KYRKA kommer restaureras utvändigt från maj och under sommar-månaderna. Arbetet kommer inte hindra möjligheten att boka vigsel, dop eller begravning under perioden, dock vill vi upplysa om att kyrkan exteriört är klädd med ställningar. Det arbete som sker är ommålning av kyrkan, i en tidigare mer ursprunglig kulör, fönstren målas och får ett lite annat utseende, samt byte av rötskadat träd där det behövs.



GUDSTJÄNSTER

Palmsöndagen till MIDSOMMAR

Tor 7 april kl. 18.30
Gustavsbergs kyrka
Kvällsmässa.

Sön 10 april kl. 11
Gustavsbergs kyrka
Högmässa. Ingarö Motettkör.
Flöjt: Claes Wahlroth.

Ons 13 april kl. 08.30
Gustavsbergs kyrka
Morgonmässa.

14-18 april, se separat ruta

Tor 21 april kl. 18.30
Gustavsbergs kyrka
Kvällsmässa.

Sön 24 april kl. 11
Gustavsbergs kyrka
Högmässa.

Tor 28 april kl. 18.30
Gustavsbergs kyrka
Kvällsmässa.

Sön 1 maj kl. 11
Gustavsbergs kyrka
Högmässa.

Sön 1 maj kl. 16 Ingarö kyrka
Gudstjänst.

Tor 5 maj kl. 18.30
Gustavsbergs kyrka
Kvällsmässa.

Fre 6 maj kl. 09.30
Ingarö kyrka
Dopängelgudstjänst.

Glad påsk!



Sön 8 maj kl. 11
Gustavsbergs kyrka
Dopängelgudstjänst.
Barnkörerna Tonfiskar och
KanNoter medverkar.

Ons 11 maj kl. 08.30
Gustavsbergs kyrka
Morgonmässa.

Tor 12 maj kl. 18.30
Gustavsbergs kyrka
Kvällsmässa.

Sön 15 maj kl. 11
Gustavsbergs kyrka
Högmässa.

Sön 15 maj kl. 16 Ingarö kyrka
Gudstjänst.

Tor 19 maj kl. 18.30
Gustavsbergs kyrka
Kvällsmässa.

Sön 22 maj kl. 11
Gustavsbergs kyrka
Högmässa.
Gustavsbergs Vokalensemble.

Sön 22 maj kl. 14
Gustavsbergin kirkko
Suomenkielinen messu –
Mässa på finska.

Festhögmässa
Påskdagen i
Gustavsbergs kyrka
kl 11.00

PÅSK I VÅR FÖRSAMLING

Skärtorsdag 14 april kl. 18.30
Gustavsbergs kyrka
Skärtorsdagsmässa
Sång och musik: Helena
Engardt och Per-Håkan Precht.

Långfredag 15 april kl. 11.00
Gustavsbergs kyrka
Långfredagsgudstjänst
Kör ur Gustavsbergs Kammar-
kör och Vokalensemble.
Stråkkvartett.

Långfredag 15 april kl. 14.00
Gustavsbergs kyrka
Jeesuksen kuolinhetken rukous-
hetki – Andakt vid Jesu döds-
stund. Katariina Kolehmainen
(sello/ cello)

Långfredag 15 april kl. 15.00
i Ingarö kyrka
Konsert Stabat Mater
Se sid 13 för mer info.

Påskdagen 17 april kl. 11.00
Gustavsbergs kyrka
Festhögmässa
Körsångare ur församlingens
vuxenkörer. Gustavsbergs
Mässingsextett.
Helena Engardt och
Per-Håkan Precht.

Annandag påsk 18 april
kl 16.00 Ingarö kyrka
Gudstjänst.

Varannan söndag
kl 16.00, fram till som-
maren, sänder vi en digital
andakt från Ingarö kyrka på
hemsidan och Facebook

Kristi himmelsfärds dag 26 maj
kl. 08 Kyrkstallet vid Kyrk-
parken i Gustavsberg
Gökotta
Gustavsbergs Blåsorkester.

Sön 29 maj kl. 11
Gustavsbergs kyrka
Högmässa.

Sön 29 maj kl. 16 Ingarö kyrka
Gudstjänst

Tor 2 juni kl. 18.30
Gustavsbergs kyrka
Kvällsmässa.

Sön 5 juni kl. 11
Gustavsbergs kyrka
Gudstjänst.
Gustavsberg Gospel.

Ons 8 juni kl. 08.30
Gustavsbergs kyrka
Morgonmässa.

Tor 9 juni kl. 18.30
Gustavsbergs kyrka
Kvällsmässa.

Sön 12 juni kl. 11
Gustavsbergs kyrka
Högmässa.

Sön 12 juni kl. 16 Ingarö kyrka
Gudstjänst.

Tor 16 juni kl. 18.30
Gustavsbergs kyrka
Kvällsmässa.

Sön 19 juni kl. 11.00 + 14.00
Gustavsbergs kyrka
Konfirmationsmässa



Konserten och musik

Fri entré till
våra konserter

Långfredagen 15 april kl. 15.00

i Ingarö kyrka

G Pergolesis Stabat Mater

Vokalensemblen Doxy.

Solister och orkester.

Dirigent: Per-Håkan Precht.

Onsdag 20 april kl. 19.30

i Ingarö kyrka

Jesus is risen

Gospelkonsert med Gustavsberg Gospel
och musiker under ledning av

Maria Sandell.

Söndag 1 maj kl. 18.00

i Gustavsbergs kyrka

Förklädd Gud

L-E Larsson

Gustavsbergs Kammarkör.

Solister och orkester.

Dirigent: Helena Engardt.

Söndag 15 maj kl. 18.00

i Gustavsbergs kyrka

Together

Gospelkonsert med Svart på vitt, Örebro
och Gustavsberg Gospel med musiker
under ledning av Joakim Arenius och
Maria Sandell.

Söndag 29 maj kl. 18.00

i Gustavsbergs kyrka

Vårkonsert

Ingarö Motettkör och Gustavsbergs-
kören sjunger in våren med musiker
och solister.

Dirigent: Lena Malm och

Per-Håkan Precht.

Tisdag 31 maj kl. 18.00

i Gustavsbergs kyrka

Barnkörens vårkonsert

Barnköerna Tonfiskar och KanNoter
samt kompmusiker.

Måndag 6 juni kl. 18.00

i Gustavsbergs kyrka

Konsert på nationaldagen

Gustavsbergs Kammarkör.

Gustavsbergs Vokalensemble.

Dirigent: Helena Engardt.

Söndag 12 juni kl. 19.00

i Ingarö kyrka

Sommarkonsert

Vokalensemblen Doxy.

Dirigent: Per-Håkan Precht.



Foto: Nadja von Bahr

Gustavsbergs Kammarkör och Vokalensemble vid konsert i Gustavsbergs kyrka. Välkommen att ta
del av vårens musikupplevelser i Gustavsberg-Ingarö församling.

VÅRA KÖRER

GUSTAVSBERGS KAMMARKÖR

Blandad kör för dig med körvana.
Från a cappella till stora kör- och
orkesterverk.

Gustavsbergs kyrka

Onsdagar 19.00-21.30

Ledare: Helena Engardt

GUSTAVSBERGS VOKALENSEMBLE

Blandad körensemble. Se även
körens hemsida:

gustavsbergsvokalensemble.se.

För dig med körvana.

Gustavsbergs kyrka

Tisdagar 19.00-21.30

Ledare: Helena Engardt

INGARÖ MOTETTKÖR

Blandad kör med huvudsakligen
"klassisk" repertoar.

Ingarö församlingsgård.

Tors 18.30-21.00

Ledare: Per-Håkan Precht

VOKALENSEMBLEN DOXY

En damkör som sjunger blandad
repertoar.

Ingarö församlingsgård

Tisdagar 19.00-21.00

Ledare: Per-Håkan Precht

GUSTAVSBERG GOSPEL

Gospelkör med blandade åldrar.
För dig med körvana.

Ingarö församlingsgård.

Onsdagar 19.00-21.00

Ledare: Maria Sandell

KONTAKT

Helena Engardt 08-570 380 60

Per-Håkan Precht 08-570 380 93

Maria Sandell 08-570 380 50

VÅRA VERKSAMHETER

För eventuella
ändringar i verksamhe-
ten, se vår hemsida

Detta gäller under rådande förhållanden, det kan komma att ändras, se vår hemsida för aktuell info.

BARN OCH FAMILJ

ÖPPEN FÖRSKOLA 0-5 ÅR

Öppna förskolan i Kyrkettan och i Ingarö församlingsgård vänder sig till föräldrar som är hemma med barn. Vi leker, har sångstund, fikar och umgås.

Kyrkettan, Värmdögatan 1:

Tis 9.00-11.30, *sagostund kl 10.*
Tor 12.30-15.00 (*Babysång kl.13.00-13.30 Klapp & Klang kl.14.00-14.30*).

Ingarö församlingsgård:

Mån 9.00-11.30 (*Babysång kl.9.30-10.00, Klapp & Klang kl. 10.30-11.00*).

Fre 9.00-11.30 Utomhusdag med grill.

Kontakt: Caroline Blad.

KYRKIS

En öppen grupp för barn 0-5 år med vuxen. Vi leker, pysslar, sjunger och fikar tillsammans.

Kyrkettan, Värmdögatan 1:

Ons 14.30-16.00

Kontakt: Therése Hamber.

MUSIKLEKIS 4-6 ÅR

En lekfull kör med mycket rörelse, instrument och rytmik. Förälder/vuxen väntar utanför. Musiklekis medverkar i våra gudstjänster några ggr/termin.

OBS! För närvarande fullt i grupperna, det går bra att sätta upp sig på kölista.

Ingarö församlingsgård:

Mån 16.00-16.30

Kontakt och anmälan:

Caroline Blad.

Kyrkettan, Värmdögatan 1:

Ons 16.15-16.45

Tor 15.45-16.15 och 16.30-17.00

Kontakt och anmälan:

Caroline Blad.

KÖREN TONFISKAR ÅK 1-3

Barnkör för killar och tjejer som sjunger en blandad repertoar. Kören medverkar regelbundet i våra gudstjänster och deltar i ett större konsertprojekt varje termin.

Kyrkettan, Värmdögatan 1:

Tisdagar 16.00-16.45

Kontakt och anmälan: Therése Hamber eller Caroline Blad.

KÖREN KANNOTER ÅK 4-6

Barnkör för killar och tjejer som sjunger en blandad repertoar. I den här kören börjar vi även sjunga i stämmor och efter noter. Kören medverkar regelbundet i våra gudstjänster och deltar på ett större konsertprojekt varje termin.

Kyrkettan, Värmdögatan 1:

Mån 15.45-16.30 *Kontakt och anmälan: Therése Hamber.*

UNG VUXEN

UNGDOMSKVÄLL

Öppet hus torsdagar för dig 14-19 år. Vi börjar 17.00, middag ca 18.00. Kl 18.30 firar vi mässa, därefter mingel och aktiviteter. Kom gärna före middagen när skolan har slutat.

Kyrkettan, Värmdögatan 1.

Kontakt: Anna Berglund.

SAMTAL

STÖDGRUPP FÖR BARN OCH UNGA I SORG

Gruppen vänder sig till barn 6-18 år. Grupperna sätts samman utifrån barnens ålder och behov. Inför start träffas barn, vårdnadshavare och ledare för att ges möjlighet till personliga

funderingar. Gruppen är ett samarbete i kontraktet.

Har du frågor, kontakta:

Emma Norling 08-570 380 68.

ENSKILDA SAMTAL. Önskar du prata med en präst eller diakon? Ta kontakt direkt eller via exp 08-570 380 50.

SORGEGRUPP Tis kl.14:30-16:00 i Kyrkettan, Värmdögatan 1.

Kontakt och anmälan:

Expedition: 08-570 380 50

MÖTESPLATSER

DIAKONINS ÖPPNA MOTTAGN.

Drop in mån kl 14.00-16.00 i Kyrkettan, Värmdögatan 1.

Du kan t ex få hjälp med vägledning och att fylla i papper från myndigheter, kopiering och utskrifter.

Sista Öppna mottagningen för terminen, 30 maj.

SOPPLUNCH

Varannan tisdag kl 12 serveras sopplunch och underhållning i Kyrkettan.

Sopplunch följande tisdagar:

5/4, 19/4, 3/5, 17/5 och 31/5.
Se sid 11 för program.

TORS DAGSTRÄFFEN

Torsdagar kl 11-13 i Brasrummet, Ingaröhemmet.

Kontakt: Lars Liljemark.

FREDAGSGEMENSKAP -

ÖPPET HUS Fredag 6 maj

kl. 17.30-21.00. Middag, pyssel och program för alla åldrar
Kyrkettan, Värmdögatan 1.

MATKASSEN

Onsdagar, Kyrkettan Värmdögatan 1. Köllappar fr 18.30, utdelning 19.30.

Kontakt: Emma Norling, Lars Liljemark.

Sista matkassen för terminen 8 juni.



Församlingens SOMMARCAFÉER – givna succéer!

Även i sommar bjuder vi in till våra populära sommarcaféer i Kyrkettan, Värmdögatan 1, och i Äppellunden vid Ingarö församlingsgård.

Caféerna håller öppet:

Mån-fre kl. 10.00-15.00

13 juni- 1 juli (stängt midsommarafton)

I Kyrkettan kommer det gå att köpa fika men även lättare luncher som pajer, pannkakor, silltallrik mm.

Sommarcaféet på Ingarö är mer barn- och familjeanpassat med roliga aktiviteter. Dock är alla åldrar välkomna. I caféet finns fika och lättare lunch för stora och små att köpa.



Nästa nummer av
församlingsbladet
kommer ut i mitten
av juni

FÖRSAMLINGSEXPEDITION

Bokning av dop, vigsel, begravning,
hyra av lokal samt medlemsfrågor

Telefon: 08-570 380 75

Helgfri måndag, tisdag, torsdag och
fredag kl.9:00-12:00

Onsdag kl.13:00-16:00

E-post: gustavsberg-ingaro.forsam-
ling@svenskakyrkan.se

Besöks- och postadress: Värmdö-
gatan 1, 134 31 Gustavsberg

KYRKOGÅRDSEXPEDITION

Gravskötsel, gravsättning, askgravlund,
minneslund, gravnummer

Telefon: 08-570 380 70

Helgfri måndag, tisdag och fredag
kl. 9:00-12:00

Onsdag och torsdag kl.13:00-16:00

E-post: gustavsberg-ingaro.kyrko-
gardsforvaltning@svenskakyrkan.se

Besöks- och postadress: Kyrko-
gårdsvägen 10, 134 41 Gustavsberg

Gustavsbergs kyrkogård

Kyrkogårdsvägen 10

Ingarö kyrkogård

Ingarö kyrkväg 1

**Har du allmänna frågor, eller inte
vet vem du ska vända dig till?**

Kontakta växeln, 08 -570 380 50,
helgfri måndag-fredag kl. 08.00- 17.00

**[www.svenskakyrkan.se/
gustavsberg-ingaro](http://www.svenskakyrkan.se/gustavsberg-ingaro)**

PRÄSTER

Kyrkoherde

Elisabeth Magnusson Rosengren

08-570 380 54

Präst, enhetschef

Hjalmar Fryklind 08-570 380 78

Finskspråkig präst **Olli Hallamaa**

08-570 380 92

Präst **Ragnhild Johansson**

08-570 380 98

Präst **Katarina Lindgren**

08-570 380 52

DIAKONER

Kontraktsdiakon, enhetschef

Emma Norling 08-570 380 68

Diakonimedarbetare **Lars Liljemark**

08-570 380 84

MUSIKER

Organist, enhetschef **Helena Engardt**

08-570 380 60

Kyrkomusiker **Per-Håkan Precht**

08-570 380 93

Körledare **Maria Sandell** 08-570 380 50 vxl

PEDAGOGER

Pedagog **Anna Berglund** 08-570 380 87

Pedagog **Caroline Blad** 08-570 380 91

Musikpedagog **Therése Hamber**

08-570 380 99

Pedagog **Christoffer Martineus**

08-570 380 59

Pedagog **Kristin Dahlqvist** 08-570 380 88

KANSLI

Ekonom, enhetschef **Lotta Lindberg**

08-570 380 64

Kommunikatör, IT-samordn **Ylva Larsson**

08-570 380 55

Kommunikatör, dataskyddsombud

Christer Engström 08-570 380 85

Förvaltningssekreterare

Katarina Pettersson 08-570 380 76

Förvaltningsassistent **Nanna Ojanaho**

08-570 380 86

VAKTMÄSTARE

Vaktmästare/kyrkvaktmästare

Susanna Enberg 08-570 380 81

PERSONAL & KONTAKT

Kyrkvaktmästare/fastighetsskötare

Tommy Ekmark 08-570 380 65

Vaktmästare/fastighetsskötare

Thomas Lundberg 08-570 380 83

KOCK

Husmor **Sara Jonsson** 08-570 380 63

LOKALVÅRDARE/HUSVÄRD

Lokalvårdare **Sirpa von Strokirch**

08-570 380 79

Husvärd **Sunatcha Ngawsowan**

08-570 380 66

Husvärd **Karin Fjaestad**

08-570 380 62

KYRKOGÅRDSFÖRVALTNING

Kyrkogårdschef **Tina Sjöberg Olsson**

08-570 380 89

Förvaltningsassistent **Heidi Ripatti**

08-570 380 70

Kyrkogårdsarbetare **Tore Nilsson**

08-570 380 71

Kyrkogårdsarbetare **Åke Jansson**

08-570 380 73

Kyrkogårdsarbetare **Robert Löfgren**

08 570 380 72



Foto: Aaron Burden/Unsplash

Tankar på baksidan



Caroline och Therése när de firade det tionde avsnittet av sångsamling.

Hurra, 200 000 visningar!

” I MAJ FÖRRA ÅRET startade församlingens musikpedagoger, Therése Hamber och Caroline Blad, Youtubekanal **Barn i Gustavsberg-Ingårö församling** där de publicerar församlingens sångsamlingar.

En bit in i mars i år passerade de **200 000 visningar!** Något som de är jätteglada och lite förvånade över.

Sångsamlingarna riktar sig främst till barn i åldern 0-5 år, men man kan ana att även en och annan vuxen fått sig ett gott skratt av de småtokiga framförandena och medryckande sångerna.

Ni verkar ha kul, hur kommer ni på idéerna?

– Till en början var det mest ”basic” sångsamlingar, som de vi har på öppna förskolan, men med tiden ville vi förnya oss lite och tog med mer rekvisita med mera. Vi är ju inte så rädda för att ”göra bort oss”, så ja, vi har kul,

säger Therése Hamber och Caroline Blad.

– En lite rolig grej, som nog inte så många vet, är att vi har inget som helst manus. Vi gör en låtordning sen kör vi bara på, på ren improvisation.

ATT BÖRJA PUBLICERA sångsamlingar var ett sätt att hålla kontakt med barn och föräldrar när pandemin tvingade den ordinarie barnverksamheten att pausa.

Hur har reaktionerna varit?

– Bra! Både från nuvarande verksamhetsbesökare med även från familjer utanför vår församlingsgräns. Vi är både glada men också överraskade och förvånade att så många tittar!

Varför förvånade?

– Vi hade nog inte trott på så stor spridning utanför församlingsgränsen.

Under året som gått har tittarna kunnat ta del av teman som bland annat Superhjältar, Astrid Lindgren, Bondgårdens djur och nu senast troll.

Varför tror ni att det blivit så uppskattat – och vilka tittar?

– Vi anar att det är flest små barn med sina föräldrar som tittar, men även äldre (70+). En rolig sak är att personer utan egna barn faktiskt också kikat på oss. Sådant är roligt! Vi har också hört att våra filmer visats runt om i Sverige på olika förskolors sångsamlingar. När något sådant händer är det väldigt peppande.

Har ni fler tankar om hur ni vill utveckla era sångsamlingar?

– Det hade varit kul att kanske komma ut på förskolor, eller att de kommer till oss, och att vi kan inspirera till sång med barn och sångsamlingar som de startar på egen hand. En annan idé är att besöka demensboenden och sprida glädje där med traditionella barnsånger, som de säkert kommer ihåg, från sina egna skol- och barnår, säger Therése Hamber.

Har ni något tema ni drömmer om?

– Kanske inte direkt drömmer, snarare poppar idéerna bara upp. Det finns så mycket bra musik att göra teman av. Vi gillar att blanda välkända barnsånger, som alla kan, med både äldre pärlor, som Alice Babs, Gullan Bornemark, Lennart Hellsing, men även nyare mer okända sånger. Bredd är viktigt, säger Therése och Caroline.

När sångsamlingarna har tagits emot så väl, känner ni några krav?

– Nej nej, vi bara kör, intygar församlingens musikpedagoger Therése Hamber och Caroline Blad, innan de försvinner iväg. Kanske för att påbörja förberedelserna inför ytterligare ett avsnitt av sångsamling.

Du som inte redan hittat fram till kanalen, sök efter **Barn i Gustavsberg-Ingårö församling** på Youtube. Följ även gärna Instagramkontot: **barn_familj_gustavsberg_ingaro** för att hålla koll på de senaste uppdateringarna om all vår öppna barnverksamhet.



Foto: Lars Åke Holst

Therése Hamber och Caroline Blad
MUSIKPEDAGOGER